

LATIHAN MEDITASI DENGAN 6R untuk dilipat dan disimpan

Bimbingan 6 R's ukuran Pocket/kantong

1. Guntinglah lembar ini sepanjang garis luar.
2. Lipatlah lembar ini separuh di tengah memanjang (vertikal) dengan tulisan di bagian belakangnya.
3. Lipatlah bagian dobel dan kemudian separuh lagi menjadi sebesar ukuran kartu nama!
4. Simpanlah dengan anda → dengan RINGAN! SENYUM! DAN JALANKAN TERUS LATIHANNYA!

“Langkah Latihan”	“Petunjuk Latihan 6 R's ”
Catatan: Semua 6 Rs = suatu keputusan dari perbuatan yang dilakukan	Rasa Lega = hasil dari perbuatan ini
1. RECOGNIZE / MENGENALI “BAGAIMANA” Perhatian batin teralihkan	RECOGNIZE MENGENALI
2. RELEASE / MELEPASKAN apapun yang muncul tanpa memberikan perhatian pada yang muncul itu	RELEASE MELEPASKAN
3. RELAX / RELAKS segala jenis ketegangan halus di bentuk pikiran dan Badan. (Perhatikan disini Rasa Lega)	RELAX RELAKS (RELIEF !) LEGA
4. RE-SMILE / TERSENYUM KEMBALI Untuk menaikkan ke tingkat kesadaran dari batin yang waspada dan ringan	RE-SMILE TERSENYUM KEMBALI
5. RETURN / KEMBALI Mengembalikan perhatian batin ke objek meditasi – mengirimkan Metta ke teman spiritual.	RETURN KEMBALI
6. REPEAT / ULANGI Mengulangi tehnik observasi ini berulang-ulang sebagai LATIHAN, memperhatikan bagaimana proses ini bekerja.	REPEAT ULANGI
Simpanlah lembaran ini → Menjadi Ringan	Teruskan ! <TERSENYUMLAH ☺ >